



# 身体が喜ぶハッピーレシピ



～栄養バランス食でメタボ予防～

肝付町は5人に1人がメタボリックシンドロームの基準に該当し、鹿児島県の43市町村中上位12位と深刻な状況にあります。生活習慣病は予防できる病気です。自分の体格や活動量に見合った量を食べる事、バランスの良い食事を心掛けましょう！

エネルギー：529kcal      脂質：9.4 g  
たんぱく質：16.3 g      食塩：2.1 g

## ✂ 主食：麦ごはん

材料（1人分）

米 . . . . . 50 g  
麦 . . . . . 5 g

作り方

①米と麦を洗い通常の水加減で炊く

## ✂ 主菜：ひじきと牛肉の煮物

材料（1人分）

ひじき . . . . . 25 g  
牛もも肉 . . . . . 40 g  
人参 . . . . . 20 g  
いんげん . . . . . 20 g  
油 . . . . . 2 g  
だし汁 . . . . . 100 cc  
みりん . . . . . 小さじ1  
しょうゆ . . . . . 5 cc

作り方

- ①人参は千切り、いんげんは茹でて斜めに切る。
- ②油を熱し、人参といんげんを炒める。
- ③牛もも肉を4～5cmに切り、②に入れる。
- ④だし汁を入れて煮る。
- ⑤調味料を入れて汁気が無くなるまで煮詰める。

## ✂ 副菜1：豆苗のナムル

材料（1人分）

豆苗 . . . . . 30 g  
塩 . . . . . 0.3 g  
ごま油 . . . . . 小さじ1/2  
ごま . . . . . 1 g

作り方

- ①豆苗を適当な大きさに切りさっと茹でる。
- ②水気をきって冷まし、調味料で和える。

## ✂ 副菜2：にらとちりめんのチヂミ

材料（1人分）

にら . . . . . 25 g  
ちりめん . . . . . 5 g  
卵 . . . . . 1/8個  
小麦粉 . . . . . 20 g  
水 . . . . . 適量  
ごま油 . . . . . 小さじ1  
ラー油 . . . . . 小さじ1  
酢 . . . . . 小さじ1

作り方

- ①にらは2～3cmに切る。
- ②ちりめんは熱湯をかけて柔らかくする。
- ③卵、小麦粉と材料を合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、両面焼く。
- ⑤たれをつけていただく。

## ✂ 副菜3：きゅうりと玉ねぎのサラダ

材料（1人分）

きゅうり . . . . . 30 g  
玉ねぎ . . . . . 20 g  
ピーマン . . . . . 10 g  
酢 . . . . . 5 cc  
砂糖 . . . . . 2 g  
塩 . . . . . 0.5 g

作り方

- ①きゅうり、玉ねぎ、ピーマンは薄くスライスし、流水で洗い水気をきる。
- ②①を甘酢で和える。

